

PENYULUHAN PUTRI SETIA (SEHAT TANPA ANEMIA) DAN PEMBAGIAN TABLET FE

Andi Yulia Kasma^{1*}, Sitti Nurhadijah¹, Andi Ayumar², A. Asyratul Hidayah¹

¹Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

Alamat Korespondensi: ayulia.kasma@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja Putri Perlu Mengonsumsi Tablet FE Yang Bermanfaat Untuk Menggantikan Zat Besi Yang Hilang Akibat Menstruasi Dan Memenuhi Kebutuhan Zat Besi Yang Tidak Tercukupi Dari Makanan. Zat Besi Juga Dapat Membantu Remaja Putri Berkonsentrasi Belajar, Menjaga Kekuatan Fisik, Dan Mencegah Anemia. Pengobatan Anemia Dapat Dilakukan Secara Mandiri Dengan Mengonsumsi Tablet Fe Secara Tepat.

Tujuan: Kegiatan Pengabdian Ini Bertujuan Untuk Memberikan Pengetahuan Kepada Remaja Putri Tentang Anemia Dan Pentingnya Mengonsumsi Tablet Fe.

Metode: Metode Yang Digunakan Adalah Metode Penyuluhan Berupa Pemberian Materi Ceramah Dan Pembagian Tablet Fe. Jumlah Peserta Sebanyak 20 Orang Peserta Remaja Putri Siswi SMPN 2 Bangkala Barat.

Hasil: Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dilakukan Penyuluhan Kategori Cukup Sebanyak 5 Orang (25%) Sedangkan Remaja Putri Yang Memiliki Pengetahuan Kategori Kurang Sebanyak 15 Orang (75%). Setelah Dilakukan Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja Putri, Dilakukan Post Test Dan Didapatkan Hasil Pengetahuan Remaja Putri Kategori Cukup Sebanyak 17 Orang (85%) Dan Sebanyak 3 Orang (15%) Yang Memiliki Pengetahuan Kurang.

Kesimpulan: Ada Peningkatan Pengetahuan Yang Didapatkan Oleh Remaja Putri Setelah Dilakukan Edukasi Dengan Metode Penyuluhan Melalui Program Penyuluhan "Putri SETIA (Sehat Tanpa Anemia)" Dan Pembagian Tablet FE.

Kata Kunci: Remaja Putri, Anemia, Tablet FE

PENDAHULUAN

Remaja putri perlu mengonsumsi TTD karena mereka menstruasi setiap bulan. TTD juga dapat membantu menggantikan zat besi yang hilang melalui menstruasi dan memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak dapat dipenuhi melalui pola makan. Zat besi juga dapat membantu remaja putri berkonsentrasi belajar, menjaga kekuatan fisik, dan mencegah anemia pada ibu hamil. Penyerapan zat besi yang buruk pada remaja bisa berbahaya jika tidak dikelola dengan baik, terutama sebagai persiapan kehamilan dan persalinan di usia dewasa. Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja antara lain gangguan makan, obesitas, gangguan kekurangan energi kronik (IBD), pola makan tidak teratur, dan anemia (Laily et al., 2022).

Kekurangan sel darah merah atau hemoglobin adalah penyebab anemia. Sel darah merah yang mengandung hemoglobin bertugas membawa oksigen dari paru-paru dan mengantarkannya ke seluruh bagian tubuh. Jika pada saat pemeriksaan, konsentrasi hemoglobin dalam darah <12 gr/dL, maka kondisi tersebut dinyatakan anemia (Rahayu et al., 2018). Remaja putri dapat mengalami penurunan kemampuan belajar karena anemia. Selain gangguan fungsi mental dan fisik, anemia juga dapat

menyebabkan gangguan reproduksi pada remaja putri. Remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi pada masa remaja karena kehilangan darah saat menstruasi dan asupan gizi yang buruk (Suryani et al., 2017).

Prevalensi anemia adalah 40 – 88% di seluruh dunia dan sekitar 53,7% di negara berkembang (Novitasari et al., 2021). Di Asia Tenggara, prevalensi anemia pada remaja perempuan adalah 55% (Chalise et al., 2018). Prevalensi anemia di Indonesia sebesar 49,9% pada remaja perempuan pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018a). Anemia ditandai dengan tidak adanya hemoglobin dan sel darah merah dalam kapasitasnya untuk memasok oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin, jumlah sel darah merah, atau hematokrit di bawah nilai normal. Menurut WHO, kadar hemoglobin normal pada wanita di atas 15 tahun adalah >12,0 g/dl (>7,5 mmol). Gejala umum anemia disebabkan oleh kekurangan oksigen pada organ target dan mekanisme kompensasi tubuh atas hilangnya hemoglobin pada semua jenis anemia (Asmara et al., 2022).

Anemia berdampak signifikan pada kesehatan dan prestasi akademis remaja putri, yang sangat mengkhawatirkan. Pada orang dewasa, kondisi anemia semakin parah pada masa kehamilan sehingga mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin tidak optimal, sehingga menimbulkan komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan, serta kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2021).

Faktor risiko anemia pada remaja antara lain menstruasi, asupan makanan, dan citra tubuh. Temuan Warda & Fayasari (2021) menjelaskan bahwa siklus menstruasi yang tidak normal (kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari) berhubungan dengan risiko anemia 2,537 kali lebih tinggi, ketika siklus menstruasi terlalu lama, lebih banyak zat besi yang dikeluarkan. Anemia bisa disebabkan oleh faktor body image yang buruk. Citra tubuh langsing dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk sehingga menyebabkan berkurangnya asupan makanan dan penurunan berat badan. Ketakutan akan kenaikan berat badan dan kebiasaan makan yang tidak teratur dapat menyebabkan anemia pada remaja putri (Suryani et al., 2017). Survei terhadap sekolah menengah perkotaan dan pedesaan di Kabupaten Tangerang menemukan bahwa remaja putri terbiasa makan setidaknya satu porsi sayur dan buah setiap hari dan masih lebih menyukai makanan cepat saji (Faradila et al., 2019). Pilihan makanan yang tidak sehat dapat berdampak pada masalah anemia.

Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia akibat kekurangan zat besi. Hasil studi kasus di SMA Negeri 2 Denpasar menemukan bahwa 16,7% remaja putri memiliki kadar hemoglobin yang rendah (Dewi et al., 2023). Kekurangan zat besi dapat disebabkan oleh konsumsi makanan berkualitas buruk atau menstruasi bulanan. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi dalam tubuh sehingga menyebabkan kekurangan zat gizi, terutama zat besi yang merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin. Kurangnya penyerapan zat besi dalam tubuh mengakibatkan kurangnya zat untuk pembentukan sel darah merah, yang pada akhirnya tidak dapat menyediakan oksigen sehingga menyebabkan anemia (Bekti et al., 2023). Kebiasaan makan yang tidak seimbang pada remaja putri juga dapat menyebabkan buruknya asupan zat besi, seperti jarang mengonsumsi sayur-sayuran dan sering mengonsumsi makanan kaya karbohidrat dan lemak tanpa diimbangi dengan

makanan kaya protein, vitamin, dan mineral. Hal ini merupakan faktor risiko terjadinya anemia (Basith et al., 2017).

Pemerintah Indonesia berupaya mencegah anemia dengan menyediakan tablet suplemen darah (TTD). Namun pada pelaksanaannya, prevalensi remaja anemia masih tetap tinggi karena ditemukan remaja yang tidak patuh mengonsumsi tablet suplemen darah. Seorang remaja putri dianggap patuh mengonsumsi tablet zat besi jika ia mengonsumsi 52 tablet zat besi dalam setahun. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar tahun 2018, angka pemberian TTD pada remaja putri di Indonesia sebesar 48,52% (Kemenkes RI, 2018a). Remaja putri mengalami kendala dalam konsumsi tablet Fe, yaitu berdampak mual. Selain itu, remaja putri merasa malas untuk mengonsumsi tablet Fe karena tidak suka dengan aroma ataupun rasanya. Asupan tablet zat besi di kalangan remaja putri masih sangat rendah, karena banyak faktor yang menghambat kepatuhan remaja putri. Sebuah studi oleh Susanti et al., 2016 memberikan hasil yang relevan. Artinya, alasan paling umum untuk tidak mengonsumsi tablet zat besi adalah rasa bosan dan malas.

Pemerintah Indonesia telah berupaya mencegah dan mengendalikan anemia di kalangan remaja putri dengan mendistribusikan tablet zat besi melalui fasilitas sekolah. Remaja putri memerlukan asupan zat besi kurang lebih 13 hingga 14 mg per hari. Remaja putri yang kehilangan zat besi saat menstruasi memerlukan suplemen zat besi. Remaja perempuan berusia antara 12 dan 18 tahun yang bersekolah ditawarkan program asupan tablet zat besi sepanjang tahun dengan frekuensi satu tablet per minggu (Kemenkes RI, 2018b). Namun kenyataannya remaja putri tidak mengonsumsi tablet zat besi karena rasanya tidak enak dan berbau amis sehingga menimbulkan rasa mual (Widiastuti & Rusmini, 2019). Hasil survei di wilayah kerja Puskesmas Giringan Kota Surakarta menunjukkan bahwa 51,1% remaja putri mengonsumsi tablet zat besi karena bau amis (59,6%) dan efek mual yang ditimbulkannya (52,0%) ternyata tidak ada (Rahayuningtyas et al., 2021). Sebuah penelitian di MTSN 91 Jakarta menemukan bahwa 34,8% remaja putri tidak mengonsumsi tablet zat besi. Penyebabnya adalah tablet zat besi terasa pahit dan menimbulkan efek samping mual (Sari, 2019).

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar dan sebagai langkah dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam pemenuhan zat besi untuk mencegah anemia. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dilakukanlah pengabdian masyarakat yaitu Penyuluhan Putri SETIA (Sehat Tanpa Anemia) dan Pembagian Tablet Fe pada remaja putri di SMPN 2 Bangkala Barat.

METODE

Kegiatan pengabdian ini berlangsung pada Mei 2023 dimana Kelompok sasarannya adalah siswi SMPN 2 Bangkala Barat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Buludoang Kab. Jeneponto dengan metode penyuluhan berupa materi ceramah dan pemaparan langsung terkait Putri Setia (Sehat Tanpa Anemia) dan pembagian tablet Fe secara lansung kepada siswi-siswi yang berjumlah 20 orang.

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi:

1. Persiapan:
 - a. Sosialisasi: meliputi pertemuan dengan pihak sekolah, kepala sekolah, konselor dan petugas kesehatan di Puskesmas
 - b. Identifikasi masalah
 - c. Pengembangann solusi : menyerahkan rencana aksi kepada pihak sekolah.
2. Pelaksanaan
 - a. Melaksanakan pre-test (untuk menguji pemahaman siswa tentang anemia)
 - b. Melakukan edukasi kesehatan tentang anemia (pengertian, jenis, gejala, pencegahan, dan pengobatan) pada remaja putri
 - c. Melaksanakan post-test
 - d. Pemantauan dan Evaluasi
 - e. Pembagian Tablet Fe

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan kepada siswi SMPN 1 2 Bangkala Barat tentang masalah anemia dan pembagian tablet zat besi. Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan siswi memahami pentingnya pencegahan anemia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan kepada remaja putri tentang anemia, meliputi pengertian, gejala, pengobatan, dan pencegahannya. Para siswa tentu memahami kegiatan ini dan sangat antusias melakukannya. Terlihat beberapa siswi mengajukan pertanyaan spesifik tentang inisiatif mencegah anemia. Sebelum memberikan edukasi tentang anemia, terlebih dahulu dilakukan *pre test* terkait materi yang akan disampaikan berupa kuisisioner untuk melihat tingkat pengetahuan siswi tentang anemia, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi. Setelah penyampaian materi dilakukan pemberian tablet tambah darah yakni tablet Fe kepada para siswi yang mengikuti penyuluhan. Dan untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan siswi setelah penyuluhan dilakukan *post test*. Kegiatan penyuluhan ini terlaksana dengan baik dan lancar, serta mendapatkan antusias yang besar dari siswi dan sekolah.

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

Kategori Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	5	25	17	85
Kurang	15	75	3	15
Total	20	100	20	100

Sumber : Data Primer

Pada tabel 1 diperoleh hasil sebelum dilakukan penyuluhan terdapat tingkat pengetahuan Siswi Kelas VIII yang kategori cukup sebanyak 5 orang (25%) sedangkan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang kategori kurang sebanyak 15 orang (75%). Setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia pada remaja putri , dilakukan *post test* dan didapatkan hasil pengetahuan remaja putri yang

kategori cukup sebanyak 17 orang (85%) dan sebanyak 3 orang (15%) yang memiliki pengetahuan kurang. Dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan yang didapatkan oleh siswi kelas VIII setelah dilakukan edukasi dengan metode penyuluhan melalui program penyuluhan “Putri SETIA (Sehat Tanpa Anemia) dan pembagian tablet FE”.

Hasil kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada remaja putri di di Dusun Tanjung Ratu, Kecamatan Sungailiat, Kabupaten Bangka Belitung tahun 2022, dimana berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang didapatkan dan disimpulkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan remaja yang sebelumnya pada *pre test* mayoritas remaja belum mengetahui tentang anemia dan pencegahan anemia dengan konsumsi Tablet tambah darah, menjadi lebih mengetahui dan paham berkaitan dengan anemia pada *post test* setelah pemberian edukasi (Sitawati & Amanda, 2023). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Elvira & Rizqiya (2022) yang menemukan bahwa pengetahuan siswi meningkat setelah remaja putri diberikan edukasi tentang anemia. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan Fathony et al., (2022) dengan hasil serupa juga menemukan bahwa mendidik remaja tentang anemia dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang pencegahan anemia dan cara mengonsumsi obat penambah darah yang benar. Hasil kegiatan penyuluhan ini juga sejalan dengan penelitian Haeriyah & Kusumastuti (2021) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan dapat disampaikan dengan metode ceramah. Dari hasil kegiatan pendidikan kesehatan pada pre test terdapat 18 responden (60%) yang pengetahuannya kurang, namun setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan jumlah responden yang berpengetahuan meningkat menjadi 24 (80%) pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan responden sebesar 60%. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan diperlukan untuk membantu remaja putri memahami pentingnya tablet penambah darah.

Masih banyak kasus anemia pada siswi yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian ini. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya kesadaran dalam mengonsumsi tablet suplemen darah. Sekolah didorong untuk terus mengedukasi siswanya untuk mengonsumsi tablet fe yang telah disediakan oleh pemerintah



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat khususnya siswi SMPN 2 Bangkala Barat yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat terlaksana secara optimal. Kehadiran siswa cukup bersemangat dan penuh antusias menyimak penyampaian bahan penyuluhan dan semangat memberikan respon pertanyaan untuk lebih mendalami materi. Dengan begitu pelaksanaan giat ini menambah wawasan dan pengetahuan para siswi untuk mencegah terjadinya anemia.

Kegiatan penyuluhan Putri Setia (Sehat Tanpa Anemia) dan pembagian tablet FE dengan sampel siswi kelas VIII sebanyak 20 siswi, secara keseluruhan sangat efektif, sehingga diperoleh peningkatan pengetahuan pada remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet FE. Selanjutnya diharapkan dari kegiatan ini siswi remaja putri di SMP Negeri 2 Bangkala Barat dapat rutin dalam mengonsumsi tablet tambah darah dalam upaya pencegahan terjadinya kejadian anemia, dan diharapkan pada pihak sekolah untuk intens melakukan giat edukasi yang bertujuan menambah wawasan pengetahuan pada siswi dan mendorong upaya kolaborasi dengan pihak puskesmas dalam mendorong terciptanya generasi sehat pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami Tim Pengabdian Masyarakat STIK Makassar senantiasa berterimakasih kepada semua pihak khususnya kepala sekolah dan segenap dewan guru SMP Negeri 2 Bangkala Barat yang telah mendukung kegiatan ini dan terima kasih juga kepada adik-adik yang telah berpartisipasi mengikuti kegiatan ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmara, A. N., Asmarani, A. Z., Desry, & Pamungkas, D. M. T. (2022). Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 254–261. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i3.72>
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1–10.
- Bekti, H. S., Dharmawati, & Suyasa, O. (2023). Penyuluhan Kesehatan serta Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dan Protein Urin pada Remaja Putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 178–184.
- Chalise, B., Aryal, K. K., Mehta, R. K., Dhimal, M., Sapkota, F., Mehata, S., Karki, K. B., Madjdian, D., Patton, G., & Sawyer, S. (2018). Prevalence and correlates of anemia among adolescents in Nepal: Findings from a nationally representative cross-sectional survey. *PloS One*, 13(12), e0208878. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208878>
- Dewi, K. I. T., Bekti, H. S., Krisna, L. A. W., & Dewi, N. Nyoman A. (2023). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri (Studi Kasus di SMA Negeri 2 Denpasar). *Jurnal Skala Husada: The Journal Of Health*, 20(2), 8–14.

- Elvira, F., & Rizqiya, F. (2022). Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Jakarta. *ALTA FANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 6–11.
- Faradila, O. E., Kuswari, M., & Gifari, N. (2019). Perbedaan Pemilihan Makanan dan Faktor yang Berkaitan pada Remaja Putri di SMADaerah Kota dan Kabupaten. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 3(2), 103–114.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49–53.
- Haeriyah, S., & Kusumastuti, N. A. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Desa Uwung Girang, Tangerang. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 635. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4827>
- Kemendes RI. (2018a). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Kemendes RI. (2018b). Rencana Aksi Program Kesehatan Masyarakat Tahun 2015-2019.
- Kemendes RI. (2021). Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19.
- Laily, N., Cahyani, L. I., Abdullah, L. K., Mauliana, M., & Patria, S. (2022). Kegiatan Pemberdayaan Remaja Melalui Penyuluhan dan Pembentukan Komunitas Remaja Sadar Anemia Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1055–1060. <https://doi.org/10.54082/jamsi.373>
- Novitasari, D. W., Aziz, M. A., & Sutisna, M. (2021). Penggunaan Pencatatan Dan Pelaporan Digitalisasi Deteksi Anemia Untuk Diagnosis Pada Remaja Putri Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Cimahi Selatan Kota Cimahi. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(2), 55–60.
- Rahayu, A., Rahman, F., Marlinae, L., Husaini, Meitria, Yulidasari, F., Rosadi, D., & Laily, N. (2018). *Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan*. CV. Mine.
- Rahayuningtyas, D., Indraswari, R., & Musthofa, S. B. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 310–318.
- Sari, N. W. (2019). Faktor Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mtsn Talawi Kota Sawahlunto. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*, 13(4), 70–76.
- Sitawati, & Amanda, F. (2023). Pencegahan Anemia Dengan Edukasi Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Infused Water. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(2), 147–152.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18.
- Susanti, Y., Briawan, D., & Martianto, D. (2016). Suplementasi Besi Mingguan Meningkatkan Hemoglobin Sama Efektif Dengan Kombinasi Mingguan Dan Harian Pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Pangan*, 11(1), 27–34.

- Warda, Y., & Fayasari, A. (2021). Konsumsi pangan dan bioavailabilitas zat besi berhubungan dengan status anemia remaja putri di Jakarta Timur. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 135–146.
- Widiastuti, A., & Rusmini. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 12–18.